



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter März 2016

Feinheiten beim Thema Entgiftung, Teil 2: Schwermetalle

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wohl kaum ein Gesundheitsthema wird so oft angesprochen wie die Entgiftung von Schwermetallen, die durch Zahnfüllungen, Impfstoffe, Energiesparlampen, Fisch in der Ernährung und etliche andere Quellen den Körper belasten. Vor rund 20 Jahren, als sich die Gefährlichkeit von Amalgam in der Zahnmedizin immer weniger verschweigen ließ, kam das Thema in naturheilkundlichen Kreisen in Mode. Bei einer Schwermetallausleitung sind selbstverständlich individuelle Kriterien zu berücksichtigen, dennoch können einige sinnvolle Hinweise als allgemeingültig angesehen werden. Folgende Punkte sollten beachtet werden, wenn man eine Schwermetallausleitung gezielt angehen möchte:

- Entgiftung ist intensive Arbeit für den Körper. Es macht wenig Sinn, große Mengen von Quecksilber und Co. im Körper zu mobilisieren, wenn man nicht gleichzeitig die allgemeine Gesundheit stärkt. Deshalb bin ich auch kein Fan der weitverbreiteten Ausleitung mit Bärlauch, Korianderkraut und Chlorella. Auch wenn ich viele Fälle kenne, in denen Menschen von dieser Kur profitiert haben ... ich kenne ebenso viele, bei denen dieses Vorgehen zwar massive Entgiftungssymptome hervorgerufen hat, ohne aber in absehbarer Zeit wünschenswerte Resultate zu erzielen. Ich würde jedem Menschen mit einem aktuell fragilen Gesundheitszustand zunächst die Kriterien der Befreiten Ernährung empfehlen, um die Gesundheit allgemein zu stärken und um mit rohen gesättigten Fetten und Hungerzyklen die Entgiftungsfähigkeit des Körpers zu erhöhen, bevor eine gezielte Entgiftungskur Sinn macht. Wenn man auf einer solchen Basis eine gezielte Entgiftung durchführen will, gibt es aus meiner Sicht effektivere Möglichkeiten, als die Bärlauch-Koriander-Chlorella-Kur.
- Chelattherapie kann eine sinnvolle Option sein, wenn eine starke Vergiftung vorliegt, die bereits deutliche Symptome zeigt, und wenn es dafür eine medizinisch kompetente Begleitung gibt. Die Nebenwirkung der Chelattherapie kann eine Ausleitung von gesunden Mineralstoffen wie Zink sein, aber jede gute Chelattherapie wird von einem entsprechenden Programm der Supplementierung solcher Mineralstoffe begleitet.

- Zeolith kann eine Schwermetallausleitung unterstützen, es muss jedoch beachtet werden, dass Zeolith bei manchen Menschen mit geschwächter Darmfunktion zu Verstopfung führt, was dann nicht als positive Entgiftungsreaktion gedeutet werden sollte.
- Ein besonders großes Problem in puncto Schwermetalle liegt in ihrer Ablagerung in den Mitochondrien. Nur wenige Substanzen, die eine Entgiftung von Schwermetallen fördern können, gelangen überhaupt in die Mitochondrien hinein. Zwei dieser seltenen Gesundheitshelfer sind Laurinsäure und bestimmte Schwefelverbindungen. Daraus ergeben sich für die Praxis zwei ergänzende, sinnvolle Vorgehensweisen:
- Kokosöl von *Dr. Goerg* ist die konzentrierteste Quelle von Laurinsäure. Im Gegensatz zu anderen Fettsäuren benötigt Laurinsäure kein L-Carnitin, um in die Mitochondrien zu gelangen. Da Schwermetalle lipophil sind, d. h. sich gern an Fett binden, ist ein reichlicher Verzehr von Kokosöl schon einmal eine gute Basis, um die Mitochondrien von Schwermetallen zu befreien. Auch Rohmilchbutter hat ihre Qualitäten in der Entgiftung, sie enthält Laurinsäure – zwar in nicht ganz so konzentrierter Form wie Kokosöl –, führt dem Körper aber wichtige Vitalstoffe zur Regeneration der von Schwermetallen belasteten Gehirnzellen zu. Somit sind beide Fettquellen bei einer Schwermetallausleitung sinnvoll, und nicht selten erleben Menschen einen zeitweiligen großen Appetit auf diese Fette, dem dann auch nachgegeben werden sollte.
- MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan) ist eine sehr effektive Schwefelverbindung zur Schwermetallausleitung und meiner Ansicht nach effektiver als die Schwefelverbindungen in Bärlauch oder Knoblauch. Eine tägliche Einnahme von 2-mal 500 Milligramm ist sehr empfehlenswert. Man kann auch vorsichtig versuchen, die Dosis auf 2-mal täglich je 1000 Milligramm zu steigern, sollte aber beachten, dass Blähungen mit Schwefelgeruch ein Zeichen dafür sind, dass der Körper die Menge momentan nicht effektiv resorbieren kann. Ideal ist die Kombination von MSM und Magnesiumöl, das vorgewärmt 1- bis 2-mal täglich großflächig auf der Haut einmassiert wird. Wenn dem Körper MSM und höhere Konzentrationen an Magnesium zur Verfügung stehen, kann er daraus Magnesiumsulfate produzieren, die ebenfalls effektiv zur Entgiftung der Mitochondrien genutzt werden können. Eine direkte orale Einnahme von Magnesiumsulfat ist nicht ratsam, weil der Körper davon über den Magen-Darm-Trakt nur wenig aufnehmen kann und der überwiegende Teil im Dickdarm landet und dort Durchfall verursacht. MSM und Magnesiumöl in sehr guter Qualität werden von der Firma *Quintessence* angeboten: <http://www.natuerlich-quintessence.de/>

Neben diesen körperlichen Maßnahmen kann es auch Sinn machen, zu erforschen, ob psychische Faktoren eine effektive Befreiung von einer Giftbelastung erschweren. Ich habe bei Menschen, die langfristig stark mit Schwermetallen belastet waren und bei denen auch gute Entgiftungskuren nur begrenzt erfolgreich waren, gelegentlich ein verinnerlichtes Tabu in Bezug auf Lebensfreude und Unbeschwertheit erlebt. Dies ist natürlich kein allgemeingültiges Naturgesetz, und man sollte nie voreilig Schlüsse ziehen, dass alle Menschen mit einem bestimmten körperlichen Problem die gleiche psychische Ursache dafür aufweisen. Doch eine ehrliche Erforschung der eigenen Innenwelt ist manchmal ein Schlüssel, der die körperlichen Maßnahmen einer Entgiftungskur wirklich effektiv werden lässt.

Aktuelles zu Seminaren:

In Absprache mit Max Christensen, dem Gründer des Kunlun-Systems und

Linienhalter in Maoshan- und Wudang-Taoismus, erweitern wir unsere Seminare in Kunlun-Neigong um einen wertvollen Part: die Einbeziehung der Atemtypen in die Praxis des 5-Elemente-Qigong. Diese Nuance kann einen großen Unterschied in der Effektivität von Energiekultivierung machen.

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelles Seminar

Kunlun-Neigong

22.–24.04. in Bad Kissingen

Beginn: Freitag, 18 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 270,- €

Information und Anmeldung:

Ruth Dittrich ruthdittrich@t-online.de

Mailjet.com

